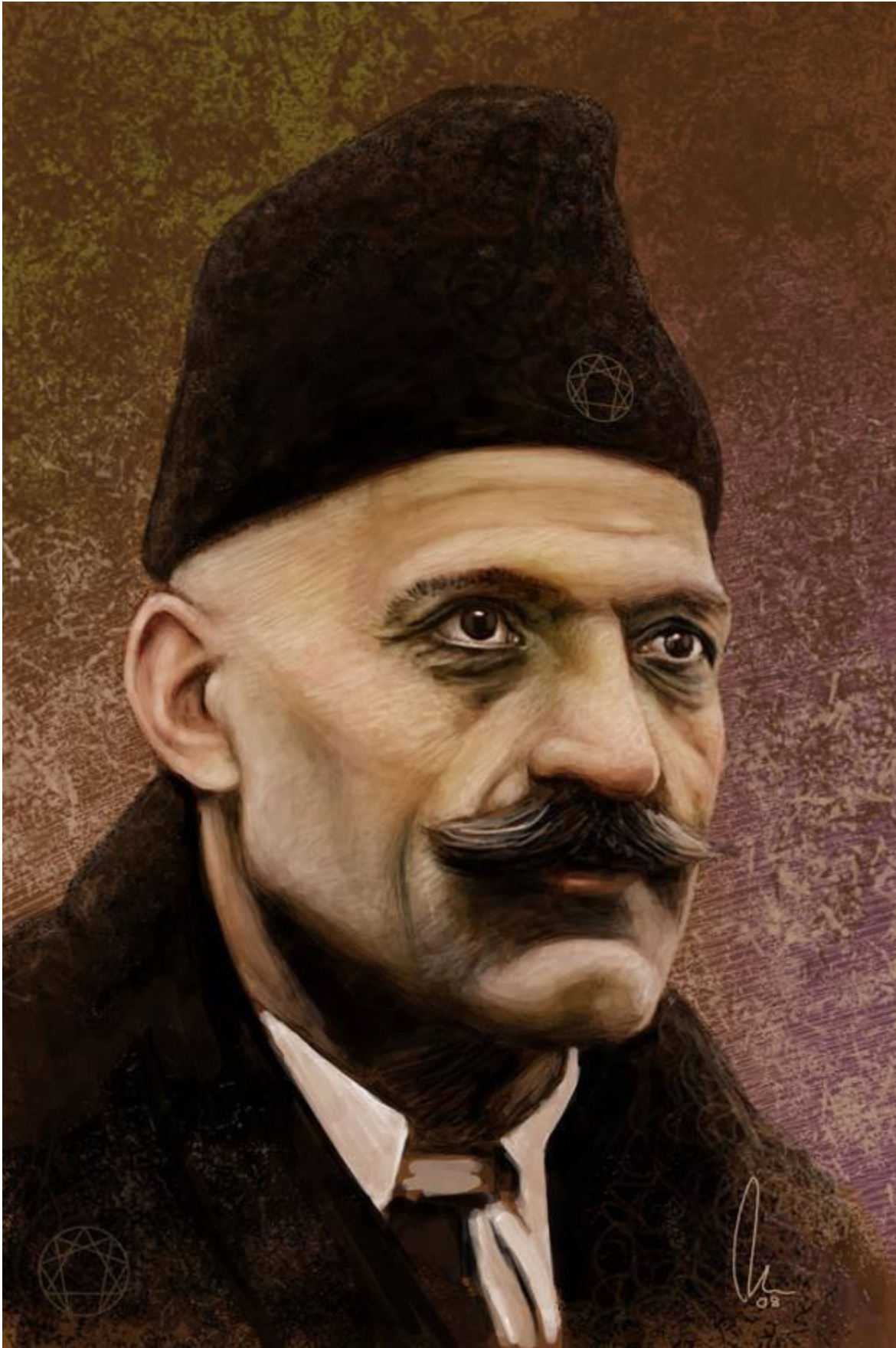


# Teknik Meditasi Gurdjieff – “Ini Semua Mimpi”

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jun 6, 2017 | [Meditation](#) | 0 |



Gurdjieff, sering memberikan meditasi tertentu kepada murid-murid-nya yang sangat signifikan. Dia sering berkata kepada murid-muridnya, “Jika engkau ingat dalam mimpi bahwa ‘ini adalah mimpi,’ maka engkau berada pada gerbang transformasi.”

Tapi sangat sulit untuk mengingat dalam mimpi bahwa itu adalah mimpi. Ketika engkau berada dalam mimpi engkau percaya bahwa itu adalah kebenaran. Dan setiap malam engkau berada dalam mimpi, dan setiap pagi engkau bangun kembali dan engkau melihat dan engkau tahu bahwa itu semua palsu. Dan lagi ketika engkau tertidur mimpi itu ada dan engkau mulai percaya lagi, seolah-olah engkau tidak pernah belajar apa-apa. Tapi bagaimana caranya untuk bisa sadar?

Dia menciptakan sebuah metode yang simple. Dia memberikan metode ini untuk muridnya: bahwa di siang hari – karena engkau tidak dapat melakukan apa-apa ketika engkau sedang tidur dan dalam mimpi. persiapan harus dilakukan di siang hari; maka engkau memiliki sedikit kesadaran.

Ia memberitahu mereka, “Sebanyak aktifitas yang engkau dapat lakukan – menyikat gigi di pagi hari – tempatkan tangan kiri di atas kepalamu dan katakan ‘Ini semua mimpi’, Berjalan di jalan, letakkan tangan kirimu lagi di kepalamu dan katakan, ‘Ini semua mimpi.’” Biarkan tangan kirimu dan meletakkannya di kepalamu menjadi terkait dengan gagasan bahwa ‘Ini semua mimpi.’”

“Berulang kali, setiap kali engkau meletakkan tangan kiri di atas kepalamu, segera ide akan datang:” Ini semua mimpi.” Atau setiap kali engkau mengatakan, ‘Ini semua mimpi,’ otomatis tangan kirimu akan berada di kepalamu. Ini harus dipraktekkan selama setidaknya tiga sampai sembilan bulan di siang hari.

“Dan kemudian,” Gurdjieff berkata, “suatu hari tiba-tiba dalam mimpimu akan melihat hal itu terjadi: mimpi itu ada, dan engkau meletakkan tanganmu di atas kepalamu, tangan kiri, dan tiba-tiba engkau mengatakan, ‘Ini semua mimpi.’ Dan saat engkau mengatakan itu mimpi menghilang, Engkau benar-benar terjaga. Mimpi itu tidak bisa eksis jika engkau tahu bahwa itu adalah mimpi.”

OSHO, Dhammapada: The Way of Buddha, Vol 5, Bab # 9